متى يتم إجراء عملية تفميم القولون أو الأمعاء الدقيقة؟

يتم إجراء عملية التفميم قبل أو بعد استئصال الجزء التالف من الأمعاء أو القولون، و من أهم الأمراض المعوية المرتبطة بعملية التفميم هي:

- سرطان القولون أو المستقيم
- التهاب القولون التقرحي
- التهاب الرتج القولوني (الالتهاب الردبي)
- داء كرون

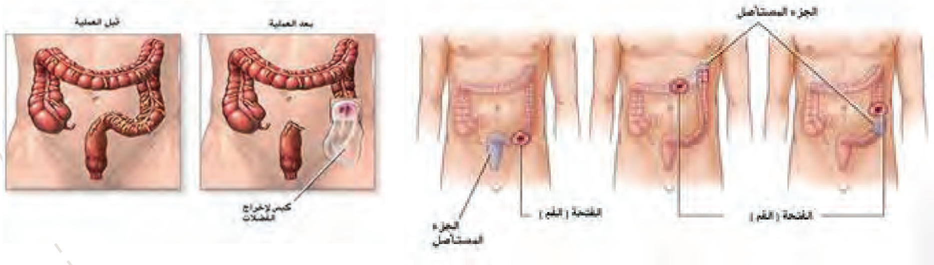
التهاب الرتج القولوني: مرض يحصل فيه ظهور جيوب أو أكياس صغيرة في جدار القولون، وهذه الجيوب قد تصبح ملتهبة وتدعى حينئذ «بالردب»؛ مما يؤدي إلى حدوث آلام، إسهال، إمساك، ومشاكل أخرى.

التهاب القولون التقرحي ومرض كرون: مرضان متشابهان إلا أن الفرق بينهما أن الأول يصيب القولون فقط ولا ينتشر إلى أي أجزاء أخرى من الجهاز الهضمي، خلافاً لمرض كرون الذي يمكن أن يصيب أي جزء في الجهاز الهضمي.

ما هي عملية التفميم؟

تفميم القولون وتفميم الأمعاء الدقيقة: هما عمليتان يتم فيهما استئصال أجزاء من القولون أو الأمعاء، ويتم عمل فتحة تسمى (فم أو ثغر) في جدار البطن لتسمح بالتخلص من البراز الذي يتم تجميعه في كيس متصل بالفتحة معلق خارج البطن.

في حالة تم تجاوز القولون بأكمله، يتم عمل الفتحة من اللفائفي وهو عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة.



الإرشادات الغذائية بعد العملية

من أهم الاعتبارات والإرشادات الغذائية بعد عملية تفميم القولون أو تفميم الأمعاء:

تجنب الأطعمة التي قد تسبب أعراض غير مرغوب فيها؛ ومن أهمها:

- انسداد الفتحة
- الإمساك
- الإسهال
- الغازات والروائح

التدرج في التغذية بعد العملية مهم جداً لإعطاء الوقت الكاف للشفاء

المرحلة الأولى: تستمر من ست إلى ثمان أسابيع بعد العملية، وفيها يجب:

١. البدء بتناول السوائل الصافية القليلة الألياف (على الأقل ٨- ١٠ أكواب من السوائل في اليوم)
٢. تخفيف تركيز عصائر الفاكهة لتجنب الإسهال
٣. التدرج ببطء بتناول كميات صغيرة (٤- ٦ وجبات) من الطعام اللين، المهروس، والمطبوخ جيداً
٤. تجنب الأطعمة التي قد تسبب انسداد الفتحة كالأطعمة صعبة الهضم مثل:

- **الخضار:** الفول، الملفوف، الجزر النيئ، الكرفس، الكزبرة، البقدونس، الذرة، الخس، البازلاء، الفطر، الزيتون، المخللات، السبانخ، قشور بعض الخضروات (كالخيار، الفليفلة الخضراء، الطماطم، بذور الخضروات)
- **الفواكه:** الأناناس، الفواكه المجففة، الفواكه بالقشرة أو البذور
- **اللحوم وبدائلها:** اللحم الخشن والقاسي، السجق
- **أخرى:** الذرة ، الفشار، المكسرات، جوز الهند

تناول الطعام بكميات صغيرة ومضغه جيداً وكذلك شرب السوائل مع الوجبة يساعد على التقليل من حدوث انسداد للفتحة

علامات انسداد الفتحة:

- ألم في البطن
- عدم وجود غازات في البطن
- إخراج فضلات سائلة

المرحلة الثانية: بعد ست إلى ثمان أسابيع من العملية، وفيها يجب:

١. التدرج في تناول الطعام للوصول للأكل العادي
٢. إضافة الأطعمة المتجنبة بكميات صغيرة وبالتدريج، بحيث يتم إضافة نوع واحد كل يومين
٣. عند عدم تحمل نوع معين من الطعام يتم تجربته بعد عدة أسابيع
٤. تناول الأطعمة المحتوية على كمية عالية من الألياف الذائبة في الماء، مثل: (الشوفان، الموز، التفاح المهروس، الرز) ليساعد على تقليل خسارة السوائل من الجسم
٥. شرب كمية كافية من السوائل

٦. تناول الأطعمة المحتوية على كمية عالية من بالبوتاسيوم، مثل: (الموز، البطاطس، الطماطم، عصير البرتقال بدون لب، عصير الطماطم، عصير الخضار)
٧. تناول الأطعمة المحتوية على كمية عالية من الصوديوم، مثل: (ملح الطعام، الشوربات المعلبة، اللبن، الأجبان، الأطعمة المعلبة، عصير الطماطم)

كل مريض يختلف عن الآخر من حيث تحمله لبعض الأطعمة؛ لذا لا يتم استبعاد أي نوع من الطعام إلا في حالة عدم التحمل ووجود أعراض كالإسهال والغازات

إذا كنت تعاني من الإمساك:

- تناول كمية كافية من السوائل
- مارس الرياضة بانتظام فهي تساعد على تخفيف الإصابة من الإمساك
- أكثر من تناول الأطعمة المحتوية على كمية عالية من الألياف، مثل: (الفواكه، الخضروات، حبوب القمح الكامل "النخالة")

إذا كنت تعاني من الإسهال:

- لا تقلل من تناول السوائل عند حدوث الإسهال، اشرب (٨- ١٢ كوب) من السوائل خلال اليوم لتعويض ما فقده الجسم من السوائل
- تجنب الأطعمة المسببة للإسهال مثل:
  - الفواكه المحتوية على كمية عالية من الألياف، مثل: (البرتقال، الخوخ، المشمش، العنب)
  - الخضار المحتوية على كمية عالية من الألياف، مثل: (البروكلي، الملفوف، القرنبيط، الفاصولياء، البازلاء المجففة)
  - الأطعمة المقلية أو كثيرة التوابل
  - شراب الفاكهة المحلى أو العصائر الطازجة (باللب) غير مصفاة
  - الشوكولاتة، الحلويات، الأطعمة المحتوية على سكر
  - القهوة

تناول الأطعمة التالية التي تساعد على السيطرة على الإسهال:

- التفاح المسلوق، الموز
- الجبن، اللبنة، الزبادي
- اللحم أو الدجاج المسلوق
- الشوفان، الشعير، الخبز الأبيض
- البطاطس، الأرز أو المكرونة المسلوقة
- زبدة الفول السوداني الناعمة

إذا كنت تعاني من زيادة في الغازات أو وجود رائحة :

- تناول الطعام ببطء لتجنب دخول الهواء أثناء الأكل
- تجنب مضغ العلكة، وعدم الشرب بالمزاز (المصاص) لتجنب دخول الهواء
- حاول تجربة الأطعمة التي قد تسبب الغازات أو الرائحة (مثل الأطعمة المحتوية على كمية عالية من الألياف أو الحارة جداً) كلاً على حدة، لتحديد الأطعمة المسببة للمشكلة وتجنبها

الأطعمة التي قد تسبب الغازات	البازلاء المجففة، العدس، الملفوف، البروكلي، القرنبيط، اللفت، الهليون، الخيار، الفليفلة، البصل، الفجل، الحليب، البيض، الذرة، الشمام، العلكة، المخللات، المشروبات الغازية، شراب الشعير، بعض الأطعمة المقلية
الأطعمة التي قد تسبب الرائحة	البازلاء المجففة، الفاصولياء،العدس، السمك، الثوم، البصل، الهليون، اللفت، البيض، بعض الأجبان، بعض البهارات
الأطعمة التي تساعد في السيطرة على الغازات والرائحة	الزبادي، اللبن، البقدونس الطازج، أوراق النعناع

الحمية بعد عملية إغلاق التفميم (المفاغرة)

بعد عملية إغلاق المفاغرة قد يحتاج جسم المريض وقتاً للقدرة على التكيف والعودة إلى تناول نظام غذائي صحي وطبيعي، قد يكون الجهاز الهضمي مضطرباً في بداية الأمر؛ ولذا من المنطقي في هذه الفترة الحدّ من تناول الأطعمة التي قد تزيد من اضطراب الجهاز الهضمي وتهيج الأمعاء، وينبغي على المريض اتباع ما يلي:

- تجنب تناول الأطعمة المحتوية على كمية عالية من الألياف، مثل(النخالة، الخبز البر، الفواكه والخضروات) لعدة أسابيع بعد الجراحة، للمساعدة في التقليل من حركة الأمعاء وإعطائها فترة من الراحة
- تجنب تناول الخضروات التي تسبب انتفاخ وغازات في البطن مثل الملفوف والبصل

المرجع

The Manual of Clinical Dietetics, 6th edition, 2000

- Avoid big fatty meals
- Avoid drinking caffeine or alcohol during the recovery period, as they may make bowel movements more frequent
- Carbonated drinks should also be avoided as they may cause excessive flatulence and explosive bowel movements

Reference

The Manual of Clinical Dietetics, 6th edition, 2000



If you have excessive gas or odor:

• Eat slowly, in a relaxed setting, to prevent swallowing air while eating

• Avoid chewing gum or drinking through a straw these activities can also cause you to swallow air

• Try to introduce high-fiber or very spicy foods that may cause gas or odor one at a time to isolate problem foods

Foods that may cause gas	dried peas, lentils, broccoli, cabbage, cauliflower, turnip, asparagus, cucumber, peppers, onions, radish, milk, eggs, corn, melons, chewing gum, pickles, carbonated beverages, beer, some fried foods
Foods that may produce odor	dried peas, beans, lentils, fish, garlic, onions, asparagus, turnip, eggs, some strong cheese, some spices
Foods that may help control gas and odor	yogurt, buttermilk, fresh parsley, mint, cumin

Post stoma closure

Following the stoma closure it may take the patient time to get back to eating a normal, healthy diet. The digestive system may be quite upset and temperamental. This will mean a "settling-in" period for both the stomach and the bowel. During this period it is sensible to limit foods which can irritate the gut, therefore the patient should:

• Avoid eating high-fiber foods (such as: bran, brown bread, fruits and vegetables) for several weeks after the surgery, to give your recovering bowel less work

• Avoid vegetables with a high "flatulence factor" i.e. cabbage and onions

• Avoid acidic/citrus fruits (e.g. grapefruit, oranges, strawberries, grapes)

• Avoid highly spiced foods (e.g. curry, chili, hot chili powder)

5. Drink enough amounts of fluids
6. Eat high potassium foods (like: banana, potato, tomato, orange juice without pulp, tomato juice and vegetable juice)
7. Eat high sodium foods (like: table salt, canned soup, buttermilk, cheese, canned foods, tomato juice)

Each person has different tolerances; so do not exclude a food unless it causes a problem for you or symptoms is occur such as diarrhea, gas

If you have constipation:

• Drink plenty of fluids
• Moderate exercise also may be helpful
• Increase high-fiber foods (such as: fruits, vegetables, and whole grain, bran cereals)

If you have diarrhea:

• Do not control diarrhea by restricting fluids, drink fluids (8-12 glasses) during the day to replace the fluids lost
• You may need to avoid some foods that cause diarrhea such as:
- Some raw fruit-high fiber (such as: orange, peach, apricot, grapes)
- High fiber vegetables (such as: broccoli, cabbage, cauliflower, dried peas, beans)
- Highly seasoned or fried foods
- Sweet fruit drinks or fresh juices with pulp
Chocolate, sweets and high-sugar foods
- Coffee
• Eat foods that may help to control diarrhea such as:
- Applesauce, banana
- Cheese, labna, yogurt
- Boiled chicken or meat
- Oatmeal or oat bran, barley, bread
- Potatoes, boiled rice or pasta
- Smooth peanut butter

Avoid foods that may cause undesirable symptoms; most important of which are:

• Stoma blockage
• Constipation
• Diarrhea
• Excessive gas or odor

Progression of the diet to give the bowel an adequate time to heal

First phase

During the first six to eight weeks after surgery

1. Begin with clear liquids, low-fiber diet (at least 8-10 cups of fluid per day)
2. Dilute the concentrate fruit juices to prevent diarrhea
3. Advance the diet slowly, with small portions. Eat 4-6 small pureed or well-cooked meals per day
4. Discourage foods associated with stoma blockage, especially in ileostomy, these incompletely digested foods include:

- **Vegetables** – bean, cabbage, raw carrot, celery, coriander, parsley, corn, lettuce, peas, mushrooms, olives, pickles, spinach, vegetable skin (cucumber, green pepper, tomato), or vegetable seeds
- **Fruit :** pineapple, dried fruit, fruit with skins and seeds
- **Meat and alternatives** – tough fibrous meats and casing of sausage
- **Other**- popcorn, nuts and seeds, coconut

Eat small amounts and chew well all foods as well as drink with meals to help reduce the risk of stoma blockage

The signs of blockage:

• Abdominal pain
• Lack of gas in the abdomen
• Watery stool

Second phase

After six to eight weeks of surgery.

1. Progression to a well-balanced, regular diet
2. Add small amounts of new foods, one at a time, every 2 days
3. If a food is not initially tolerated, try it again in a few weeks
4. Add high soluble fiber foods (such as oats, banana, apple puree, rice) to the diet may help to reduce fluid losses

When colostomy or ileostomy is done?

Colostomy or ileostomy is usually performed before or after the eradication of the damaged part of the intestine or colon. The most common intestinal diseases commonly associated with stoma placement include:

- Colorectal Cancer
- Ulcerative Colitis
- Diverticulitis
- Crohn's Disease

Diverticulitis is a disease that causes the colon to have many small pouches called diverticula. Diverticula can get infected, which can lead to pain, diarrhea, constipation, and serious medical problems.

Crohn’s Disease and Ulcerative Colitis both are called Inflammatory Bowel Disease, or IBD. Both conditions cause inflammation of the colon

What is ostomy?

An ostomy is a surgical procedure that involves ascending, transverse, or descending portion of the colon or intestine, called a colostomy or an ileostomy; an opening (stoma) from the colon through the abdominal wall to the skin surface to allow defecation from the intact portion of the intestine where stool drains out.

If the entire colon is bypassed, and the stoma is created from the ileum, the last part of the small intestines.

Dietary instructions after the procedure

The most important considerations and dietary guidelines after surgery whether you have a colostomy or an ileostomy:

